

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 19 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
20 августа 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
266	Бутерброды с джемом	45	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	445	12,054	11,915	67,629	426,227	0,221	0,325	1,833	291,331	2,935
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,267	3,067	0,733	31,067	0,013	0,007	2,62	6,373	0,187
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из свежих фруктов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	733	24,789	26,503	74,297	631,224	0,533	13,464	63,024	144,329	10,182
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	250	5,812	5,965	21,299	158,17	0,057	0,17	1,092	232,849	0,191
Ужин											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
123,4	Компот из фруктов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	17,305	7,739	83,373	457,99	0,168	0,439	0,48	256,853	2,076
	Итого за день:	1 942	59,989	52,152	253,947	1 705,621	1,002	14,413	190,178	937,361	17,034
	Итого среднее за 10 дней:		78,654	63,23	287,644	1 800,143	1,038	3,03	229,026	900,935	18,404

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /